Logoterapijski susret s Elisabeth Lukas

Perchtoldsdorf, Austrija, 7.5. 2016.

(transkript)

Poštovane dame i gospodo, drage kolegice i kolege, gospođa doktorica Cvijeta Pahljina dostavila mi je osam vaših pitanja. To su vrlo inteligentna, čak i osobna pitanja. Prije tjedan dana bila sam na odmoru, na planinarenju, u prirodi, i pritom sam razmišljala o vašim pitanjima.

Prvo pitanje bilo je u svezi negativnosti koje kao informacije dobivamo u društvu, te kako se nositi s tim negativnim informacijama?

Moram reći da se mnogo toga promijenilo u posljednjih nekoliko desetljeća. Za razliku od prije, što se medija tiče, mnogo nam informacija svakodnevno pristiže. Generacija danas odraslih ljudi, kao i mladi ljudi, odmah su konfrontirani s tim novim medijima – s internetom, pametnim telefonima i slično – sreću se odmah s tim novim informacijama. Sve nadolazeće generacije moraju se, istovremeno sa svojim starenjem, na određen način konfrontirati s time, odnosno snalaziti se u ovim novim okolnostima.

Ipak, vjerujem da će se generacije koje dolaze i koje odrastaju zajedno s tim medijima lakše snalaziti s njima. Nadam se da će se mlađa generacija moći puno bolje obraniti od te navale informacija i svega što dolazi – da će na određeni način znati postaviti granicu.

To je nešto uobičajeno, što svatko ima, svatko s time radi, svakome je dostupno i neće biti nešto novo. Način na koji možemo pomoći mlađima, a ujedno i sebi, je da stalno ponavljamo da se od toga možemo distancirati, odnosno ne primati baš sve informacije koje nam dolaze, koje nas preplavljuju.

Profesor dr. Frankl bio je vrlo mudar. Uvijek je vikendom išao u prirodu i išao je planinariti na Rax, planinu pored Beča. Imao je vrlo zahtjevan posao jer nije lako raditi s duševno bolesnim ljudima. Imao je ispunjen kalendar. Pisao je knjige, imao puno predavanja… Može se reći da je bio pod stresom, odnosno pod pritiskom, preopterećen, ali kad god je bilo moguće, vikendom je išao u planine, u prirodu. Tamo je bila tišina i upravo tamo dobivao je svoje najbolje ideje. Zato ponovno napominjem koliko je važna ta tišina. Toliko je tonova ovdje oko nas da treba naglasiti važnost tišine. Nije prošlo niti sto godina, a toliko je tonova oko nas. Još u 19. stoljeću bilo je puno tiše nego danas. Nije bilo radija, televizije. Ako je netko htio slušati glazbu, morao je naučiti svirati neki instrument. Nije bilo toliko strojeva, buke prometa. Ptičice su pjevale i čulo se žuborenje potoka.

Zbog toga, te buke, danas mnogo ljudi pati od slušnih bolesti, bolesti uha, od timitusa pa nadalje. Ali, to itekako šteti i duši. Isto tako, mnogo vizualnoga dolazi do nas. Mnoštvo je slika. Ljudi sate i sate dnevno provode pred nekim ekranom. Moramo biti svjesni činjenice da što više toga dolazi do nas i što više toga primamo, to smo manje konstruktivni, manje toga izlazi od nas i manje smo kreativni. Vrlo nam je teško donijeti neku jasnu odluku, jer odluka se donosi u tišini, moramo odvagnuti situaciju. Probleme rješavamo u tišini, moramo ih osjetiti. Moramo ih osjetiti u svojem srcu i na taj način doći do rješenja. Ono što izostaje je sposobnost rješavanja problema, svjesnog donošenja odgovornih odluka.

Vidite kako ono duhovno nedostaje za donošenje odluke. To je ono što nazivamo duhovnom dimenzijom čovjeka. Duhovna dimenzija čovjeka ne može se razviti ako je izvana mnogo toga što tu duhovnu dimenziju potiskuje. To je nešto što moramo osobito preporučivati mladima. Potrebno je meditirati, povlačiti se u tišinu, ne raspršiti se, nego skupiti se u sebe. Da bismo to mogli, moramo

ovladati ovim novim medijima. Zbog toga moramo upozoravati na to kako se odnositi prema tim novim medijima. Oni mogu učiniti mnogo toga dobroga, ali isto tako i mnogo lošega. Čovjek bi trebao upravljati medijima, a ne obrnuto.

Još mi je nešto palo na pamet, u svezi tog negativnog u svijetu. To je nešto što nam stalno govore i pacijenti – sve je tako loše, kriza je. Možemo reći dvije stvari: s jedne strane – puno lakše opažamo negativno, a s druge – pozitivnog također ima u svijetu, ali ga trebamo tražiti, a ono negativno ne trebamo tražiti. To ima biološki temelj i tu se opet vraćamo na istu točku. Ljudi, kao i životinje, trebaju opaziti ono negativno da bi preživjeli. Kada je životinja žedna, mora tražiti izvor vode. Kad nije žedna, ništa ni ne traži jer je sve u redu. Njoj ne dolazi u svijest da nije žedna. Tako je i s ljudima. Primjerice, mi sad ovdje ne sjedimo misleći kako nas ne boli zub, mi o tome uopće ne razmišljamo. Međutim, kad bi nas bolio zub, rekli bismo: "Joj, upravo sad kad moram ići u Beč, boli me zub!" Sve što vas ne boli, odnosno što vam je ugodno, to ne opažate. Mislim da kad (ovdje u restoranu Alexander u kojem sjedimo) stigne hrana, bez obzira na to koliko je ukusna, nećete razmišljati toliko o tome, nego ćete više slušati. No, ako bi, primjerice, juha bila presoljena ili meso bilo pretvrdo za žvakanje, tada više ne biste slušali mene, nego biste mislili o presoljenoj juhi ili pretvrdom mesu.

Prirodno je načelo da negativno uvijek dolazi u prvi plan, šo ima i svoju posljedicu, a to je da smo premalo zahvalni, odnosno da smo nezahvalni, jer nam ono dobro ne upada u oči, jer to ne primjećujemo. Ne primjećujemo ono dobro što nam ljudi čine i nismo im na tome zahvalni, nego samo primijetimo ono što nam učine loše. Tako je i u obitelji. Kad mama skuha nešto ukusno, svi pojedu i nitko ništa ne kaže, ali ako im se ne sviđa što je skuhano, počnu gunđati.

Sažetak je da treba gledati ono što je dobro, osviješteno sagledati što dobro možemo naći u svakoj situaciji, što smo to dobro iskusili, što je to lijepo na ovome svijetu i uvijek se okretati tome dobrom. Često trebamo tražiti razloge zbog čega možemo biti zahvalni. To ne dolazi samo od sebe u našu svijest. Kad nešto tražimo, onda to i nađemo. Stoga je dobro i s pacijentima, klijentima, raditi tako i podsjećati ih na ono što je u njihovom životu dobro, što su dobro oni napravili u životu i što je netko drugi dobro napravio njima. To je, na neki način, zdravo poravnanje onog lošeg i negativnog što oni imaju ili osjećaju. To znači primijeniti metodu IZMJENIČNE DIJAGNOSTIKE pomoću koje se s negativnog okrećemo prema pozitivnom.

Dakle, to je nešto specifično, tipično za logoterapiju kod uzimanja anamneze i početnog razgovora. Krećemo s time što je dobro, okrećemo se prema dobrom i tražimo dobro. Primjećujem u superviziji da se premalo koristi metoda izmjenične dijagnostike. Normalno je da nam dođe pacijent i priča o onome što ga zaista muči i što mu je problem, te zbog čega je u dvojbi. Ipak, nemojte se za to zalijepiti, nego uvijek u međuvremenu postavljajte pitanja o onome dobrom što se u njegovom životu dogodilo, odnosno gdje je nešto dobro i pozitivno… ili nešto što je u prošlosti bilo dobro… ili nešto što mu je nedavno uspjelo napraviti dobro. Jer na taj način ne dolazi do hiperrefleksije negativnog, nego se situacija razvodnjava. To itekako dobro dođe u terapiji, jer osoba mora znati što mu je uspjelo, koji su mu talenti, koje su mu sposobnosti i što on zapravo sve može.

Prije 40 godina radila sam u savjetovalištu za odgoj adolescenata, u koje su roditelji dolazili po savjete. Oni bi govorili: moje dijete je nezadovoljno, moje dijete je sramežljivo, moje dijete ovo ne može, moje dijete nema prijatelje, introvertirano je, ono je kukavica itd. Kolege terapeuti uvijek su ih pitali samo ono negativno: je li dijete možda prerano rođeno, je li od djetinjstva tako sramežljivo, je li kasno postalo čisto? Ako se dva sata razgovara samo o tome što dijete NE MOŽE, nakon toga majka misli da ima potpuno nesposobno dijete. Već tada sam govorila da svako dijete nešto može, da svako dijete ima neku sposobnost koju treba istražiti i da treba pitati za što je dijete sposobno i što ono može. (Budući da je došlo jelo, vi slobodno jedite, a ja ću dalje govoriti. Nadam se da juha nije preslana.) Možda je dijete introvertirano, nezadovoljno, možda je sramežljivo, možda ima malo prijatelja – ali možda to isto dijete čita puno knjiga, ili možda ima jaki osjećaj za glazbu, ili ima

razvijenu maštu i može lijepo pisati? Upravo takva pitanja treba postavljati jer treba raditi na jakim stranama, a ne na slabostima. Slabosti možemo najbolje preraditi ako radimo na jakim stranama. Što bolje izgradimo jake strane, slabosti više otpadaju.

Zapamtite, dakle, tu metodu IZMJENIČNE DIJAGNOSTIKE. Kad imate pacijente koji stalno govore o negativnom, dajte im zadatak da opažaju i da napišu što je u svijetu dobro. Životna radost veoma je važna. Kako ćemo razviti životnu radost ako stalno razmišljamo o negativnom? Znači, prvi dio odgovora na pitanje kad netko govori o negativnom je da tražimo pozitivno. Drugi dio je: potraži svoj vlastiti slobodan prostor. Ne gledaj previše na to što drugi mogu, nego što ti možeš učiniti. Mnogo je ljudi nezadovoljno onime što čini Putin, Merkel ili Obama, teta, ujak, stric ili netko iz okoline, ali to što drugi čine ne ovisi o nama. Možemo ih dugo kritizirati ili govoriti ne znam što, ali ništa se neće promijeniti. Znači, koncentrirati se na vlastiti slobodan prostor, jer u njemu imamo mogućnost izbora. To je jedno malo područje, ali taj je maleni dio uvijek u nama, dokle god smo svjesni, dokle god svjesno živimo. Upravo u tom slobodnom prostoru, koliko god on bio malen, možemo nešto napraviti i djelovati. To može biti lijepa riječ upućena nekome, ili možemo nekoga utješiti, ili napraviti nešto drugo. **Znači, treba izbjegavati fiksiranje na negativno i fiksiranje na druge, te djelovati iz našeg slobodnog prostora, u kojem možemo nešto odabrati.** To je početak i kraj rada s pacijentima – otvaranje tog slobodnog prostora.

Ima pacijenata koji satima mogu pričati o svojem rukovodiocu, djeci, negativnom, obitelji, susjedu ili bilo kome. Ono što oni zaista traže razumijevanje je i potpora u smislu "da, taj i taj stvarno je loš". Međutim, upravo to ne smijete im dati, to jest podržavati ih u tome da je taj netko drugi stvarno loš. Pacijentu koji se stalno ljuti uvijek možete reći: "Ostavi to kod kuće u spavaćoj sobi, to ne pripada ovdje u moju ordinaciju." U okviru psihoterapije treba se nešto promijeniti na dobro. Treba se dogoditi nešto smisleno.

Frankl je definirao smisao kao proces kojim dobre mogućnosti koje se pojavljuju pretvaramo u stvarnost. Ta stvarnost nije nešto od čega treba bježati. Ona je tu, prisutna. Na njoj treba raditi kako bi se iz nje stvorilo nešto dobro. Mi vidimo puno više od stvarnosti – vidimo koje su mogućnosti poboljšanja. To je uvijek poput špagata – krećemo se između stvarnosti i mogućnosti. Čini mi se da je to bio odgovor na prvo pitanje.

Sad prelazimo na drugo pitanje… Nisam sigurna jesam li ga u prvom trenutku dobro razumjela i jesam li prava osoba da na njega odgovorim. Radi se o Domovinskom ratu i braniteljima Domovinskog rata koji boluju od PTSP-a, a dobivaju premalo priznanja i podrške, zbog čega se razvijaju depresije te postaju suicidalni. Pitanje je bilo: kako im pomoći?

Svaka borba protiv drugog čovjeka uvijek je nešto što postavlja pitanje: ima li to smisla? Pa čak i kad je riječ o obrani vlastite domovine. *Logos* i *pax* idu zajedno. Smisao i mir su braća. Kad nema mira, nestaje i smisao. Ne možemo doći do smislenog cilja koristimo li besmislena sredstva. Smisleno je braniti domovinu, ali ako se to radi sredstvima koja su besmislena, onda je tu smisao potisnut.

Ako sam dobro razumjela, branitelji imaju dvostruki problem. S jedne strane – žrtvovali su se za domovinu i dobivaju za to premalo priznanja od sunarodnjaka. Možda su bolesni i invalidi a sada se nitko o njima ne brine. S druge strane – najvjerojatnije duboko u njima jedan tihi glas govori: "Je li sve to imalo smisla? Pucao si na druge ljude… Ubio si nekoga…" Vjerujem da se taj unutarnji glas može pokušati potisnuti, ali on je stalno tu, stalno je prisutan. Vaše pitanje bilo je: "Kako bismo im mogli pomoći?" Meni se čini da bi najbolje bilo danas ih privući i uključiti u smislene projekte. Treba ih kao dragovoljce zamoliti da pomažu tamo gdje bi mogli pomoći, u nekim smislenim zadaćama, kao što je obrana od katastrofa – kao vatrogasci, kao pomoćnici civilima, u zdravstvenoj pomoći ili bilo čemu drugom. Uz poruku: "Pomognite nam ostvariti nešto dobro u domovini. Jednom ste se već angažirali za domovinu, tako da sigurno možete i dalje pridonijeti nečim dobrim." To, primjerice, može biti i

izgradnja nekih brana, krčenje šume ili nešto slično. Ili se mogu brinuti o invalidima pa se tako osjećati korisnima. S jedne strane – imali bi osjećaj da vrijede te da ih društvo i ljudi oko njih priznaju, a s druge – onaj bi se tihi glas umirio jer bi još jednom dokazali kako mogu napraviti nešto dobro i smisleno.

U logoterapiji imamo veliki dio koji obrađuje krivnju. Kao što znate, jedna od mogućnosti je da nekom subjektu učinimo nešto dobro kako bismo izjednačili krivnju koju smo možda počinili prema nekoj drugoj osobi. Dakle, bilo bi najbolje uključiti te ljude u neke smislene projekte, u opsegu i mogućnostima društva i njih osobno. Pritom nije bitno uvijek za to dobiti novac. Nešto se može činiti i iz uvjerenja. To isto podiže osjećaj osobne vrijednosti i vrijednosti života.

Možda se sjećate da je Frankl vodio savjetovalište za mlade, prije 2. svjetskog rata. U tridesetim godinama prošlog stoljeća bilo je mnogo nezaposlenih. U to je doba bilo mnogo depresija nastalih uslijed nezaposlenosti. Frankl je te mlade ljude zaposlio na volonterskim poslovima i odjednom je i depresija nestalo. Glad je i dalje bila prisutna, ali unutarnje se raspoloženje promijenilo. Čini mi se da smo i na drugo pitanje na određeni način odgovorili.

Treće pitanje koje ste postavili kratko je i glasi: "Koji su moji najveći izazovi u vlastitoj logoterapijskoj praksi?"

Izazovi u logoterapijskoj praksi uvijek su isti, a to je: kako na najbolji način pomoći osobi. Primijetila sam u brojnim supervizijskim razgovorima, odnosno kod učenika logoterapije, da su im teške sljedeće stvari… S jedne strane – to je paradoksna intencija. Kakvi smo mi to logoterapeuti ako je ne možemo primijeniti? Tko će to učiniti ako ne mi? S druge strane – kako kod noogenih kriza doći do onoga što je vrijedno, što predstavlja vrijednost? To je također specifično logoterapijsko jer noogena se kriza (bez obzira bila to depresija, neuroza ili što drugo) dijagnosticira upravo i jedino u logoterapiji. Kao logoterapeuti upravo u ova dva područja morate biti dobro usidreni, to vam mora dobro "sjesti". Kod svih iracionalnih strahova to je nešto što morate koristiti. Kod tih strahova morate biti vrlo kreativni. Tu mora biti humora. To mora biti poput igre. Ne biste vjerovali koliko su ti strahovi duboko ukorijenjeni u ljudima. Prisilni strahovi još su dublje ukorijenjeni i desetljećima ih se teško riješiti. Stoga zaista morate biti vrlo kreativni da biste takvu osobu oslobodili.

Jedna moja učenica čini to odlično. To je gospođa Schönfeld, koja će doći na kongres u Ljubljanu 17. lipnja ove godine. Nju bismo trebali nagovoriti da za vas održi seminar o paradoksnoj intenciji. Zajedno s njom napisala sam i knjigu u kojoj se nalazi mnoštvo njezinih primjera paradoksne intencije i mojih komentara tih slučajeva. Slučajevi su to iz prakse, iz života. Najvažnije je prestati bježati od onoga čega se najviše bojimo i upravo se u to upustiti. Zaista treba postojati hrabrost da bi se ušlo u paradoksnu intenciju i da bi se ona primijenila u praksi.

Cvijeta Pahljina: Molila bih Mariju Bošković i Kristinu Šimetin da iznesu svoje slučajeve primjene paradoksne intencije, pa da to Vedrana prevede gospođi Lukas. Radi se o slučaju primjene paradoksne intencije primijenjene kod psihotičnog bolesnika u psihijatrijskoj ustanovi.

Marija: Imala sam pacijenta s afektivnim poremećajem, psihozom. Imao je halucinacije interaktivnog tipa koje su mu govorile da sebi i drugima nešto loše učini. Tijekom medikamentozne terapije, između akutne faze i remisije, počeli smo voditi logoterapijske razgovore u kojima mi je pacijent rekao kako se izrazito boji da mu se opet ne vrate te misli. Tijekom naših razgovora pacijent se pomalo otvorio pa smo mogli malo otvorenije komunicirati, čak i s dozom humora jer sam vidjela da ima smisao za humor. Savjetovala sam mu da ove misli koje mu dolaze vizualizira, to jest zamisli kao nekakve životinje u zoološkom vrtu i da ih posprema u kaveze. Prema njegovim riječima, to pospremanje u kaveze izričito mu je pomoglo i došlo je do velikog rasterećenja. On se tome smijao i ti

su strahovi prestali. Prihvatio je da su mu te misli zapravo dobro došle, jer što ih je više on će imati veći zoološki vrt!

Komentar gospođe Lukas: Ovo ste vrlo lijepo izveli, iako ovo nije direktna paradoksna intencija nego jedan mali odmak. I dobro je da je do tog odmaka došlo, jer kod psihoza je prava paradoksna intencija zabranjena. Zaboravite na paradoksnu intenciju kod psihoza. Kad nekome dolaze takve misli da će nekome nauditi, ne možeš ga još poticati da, primjerice, nekoga ubije. Kod takvih pacijenata te su slike u njima vrlo žive, stvarne, i može se dogoditi da pacijent stvarno tako nešto i učini. Dakle, u ovom je slučaju dobro da niste primijenili paradoksnu intenciju, nego jedan drugi način da se te misli ukrote. Pacijent je imao strah da će se te misli opet pojaviti i vratiti. Zbog toga je bilo vrlo dobro da niste kod pacijenta ove misli potiskivali, jer što ih više potiskujemo i odbacujemo, to ih više dolazi. Dakle, te misli mogu doći, ali on ih (pacijent) zatvara u kaveze, on nešto s njima čini. Ovdje ste napravili razliku između duhovne dimenzije i psihofizikuma. Uz medikamentoznu terapiju duh je bio slobodniji i pacijent se počeo drugačije odnositi prema neugodnim mislima. Znači, ovo nije klasična paradoksna intencija, ali je vrlo dobra varijacija, koja je u ovom slučaju odlično iskorištena. Glavno područje primjene paradoksne intencije predstavljaju neuroze, a ne psihoze.

Kristina: drugi primjer neuroze: strah od pauka.

Cvijeta Pahljina: Ovdje se također ne radi o tipičnoj paradoksnoj intenciji. Naime, Kristina se bojala pauka. Pauci su domaće životinje; oni dolaze u stan, u sobu, ali nju je bilo toga strah. Zapravo je paradoksnu intenciju nesvjesno upotrijebio Kristinin otac. On je rekao da se pauk zove Jurica, dakle dao mu je simpatično ime. Taj Jurica vrlo je koristan jer hvata muhe i komarce. Dakle, on je kućni čistač i radi toga u kući treba biti što više Jurica kako Kristina ne bi trebala čistiti kutove sobe i ostalo. Kristina gleda Juricu, više ju nije strah. Jurica je u sobi, on dolazi i sve je dobro.

Gospođa Lukas: Možda bi bilo dobro da je Kristina, kao osoba koju je zaista strah, direktno pričala s Juricom. Primjerice, da je Kristina, nakon što je došla kući, rekla: "Zdravo Jurice, gdje si? Nemoj se skrivati, izađi van da te pozdravim! Hajde da vidim je li ti trbuh narastao, jesi li debeo ili nisi! Ako si sve dobro počistio, mogao bi dobiti nagradu da mi prijeđeš preko prsta." A razgovor bi se mogao razviti i u smislu: "Oprosti, Jurice, što se nisam htjela s tobom sprijateljiti i razgovarati, jer i ti si biće kao i ja. Idemo se družiti!" Ili, pronađeš li neki privjesak ili broš u obliku pauka, da si ga prikvačiš. Imala sam pacijenticu koju je bilo strah od zmija. Ona je pronašla broš upravo u obliku zmije. Ne možete vjerovati koliko ju je bilo strah kad je prvi puta pomazila taj pozlaćeni nakit. Sva se tresla dok je govorila zmiji: "Želiš li da te pomazim od glave prema repu ili obratno?" Znači, puno toga smiješnoga možemo uključiti u ovakve razgovore. Budite, dakle, kreativni i primjenjujte paradoksnu intenciju!

U noogenoj krizi, u osjećaju besmislenosti života, vrlo često logoterapeutima nedostaje ustrajnosti da iz pacijenta izvuku vrijednosti koje su u njemu duboko sakrivene. U noogenim krizama ponekad idemo natrag u pacijentovu prošlost jer većina ljudi u takvim krizama ne vidi nikakvu budućnost, nikakve ciljeve ispred sebe, sve je vakuum, nemaju nikakvog interesa i nemaš o čemu razgovarati. Ipak, u prošlosti zasigurno postoji nešto vrijedno što je tu osobu fasciniralo i za što se možemo uhvatiti. Upravo to moramo pronaći. To je isto kao kad se neki predmet nalazi u pepelu, pa moramo pepeo razgrnuti da bismo ga otkrili, to jest pronašli ono vrijedno. Primijetila sam kod logoterapeuta da prebrzo prijeđu preko svega toga i u tom području ne traže dovoljno. Primjerice, imamo pacijenticu staru 60 godina, kod koje je sve vakuum. Onda pitamo: "Što Vas je prije veselilo? Što bi Vas sada veselilo?" I onda gospođa odgovori: "Vrlo bih rado imala unuke, ali moja je kćer invalid i znam da unuke nikad neću imati." To je opet negativna izjava. Velika bi pogreška bila kad bismo na to rekli: "Dobro, ionako neće biti unuka. Pustimo to i idemo dalje! Možda bi Vas zanimala kakva putovanja?" Bila bi to pogreška jer je pacijentica na pitanje što bi ju veselilo, prvo odgovorila: unuci. Dakle, ovdje ostajemo kod teme unuka. Ta pacijentica je i sama imala kćer i imala je mogućnost tu

kćer odgojiti. Mogli bismo joj postaviti sljedeća pitanja… Potječe li ona iz obitelji u kojoj je bilo mnogo djece? Možda ima prijateljice koje imaju djecu? Kad bi imala unuče, što bi s njim radila, kako bi s njime provodila vrijeme? Možda bi pacijentica odgovorila da bi unučetu rado pričala priče. Iz toga možemo vidjeti da nju zanimaju priče (bajke). Možda pacijentica može nešto lijepo ispričati? Važna je i starosna dob toga djeteta. Manju djecu zanimaju priče, a stariju više ne. Zatim postavljate još tridesetak pitanja. I onda, na kraju, iz toga izlazi ono o čemu smo pričali, a to su mogućnosti u odnosu na stvarnost. Stvarnost je da pacijentica nema unuke i da ih neće imati. Međutim, stvarnost je i to da ona može i želi lijepo pričati. Onda joj možemo postaviti pitanje: "Biste li samo svojem unučetu bili spremni pričati priče?" Ima toliko prezaposlenih roditelja koji bi bili sretni kad bi došao netko, neka baka po izboru koja bi djeci nekoliko sati pričala priče. Ili, primjerice, u vrtićima, kad bi te bake same izmišljale priče. Ili pričale priče koje su prilagođene slučajevima u kojima se roditelji rastaju. Time bismo djeci koja prolaze kroz takve situacije poslali poruku: "Ti si vrijedan, neovisno o tome što se tvoji roditelji razilaze." Znači, trebalo bi ostati na određenoj temi dovoljno dugo, dok se ne iskristalizira ono što je najbolje za tu osobu i što ta osoba može učiniti – SADA.

Dakle, sljedeće dvije točke izazovi su za logoterapeute: upotrijebiti paradoksnu intenciju te dovoljno dugo ustrajati na određenoj temi kod slučajeva noogene neuroze. Nakon toga nastavljamo izgrađivati sustav vrijednosti. Pritom se uvijek moramo pozvati na ono što je bilo prije kako bismo mogli graditi i proširivati taj sustav vrijednosti. **Kao što je na početku razgovora važna izmjenična dijagnoza, tako je na kraju terapije važno proširivati sustav vrijednosti.** Primjerice, osobu koja je imala strah od pauka i sada ga više nema, ne treba odmah otpustiti s terapije, nego još pogledati koje su vrijednosti te osobe i na tome raditi. Zbog čega se ta osoba osjeća važnom i što ta osoba može dati svijetu? Zašto je pozvana u ovaj svijet? Što sve dobro može napraviti? Moramo proširiti horizonte. Na taj je način osoba osigurana i to je profilaksa da se ne vrati u prethodno stanje. Što je jednostraniji i uži taj vrijednosni sustav, to je veća mogućnost recidiva.

Jedno od pitanja bilo je: "Kako možemo logoterapiju primijeniti u vlastitom životu?"

Logoterapiju moramo primjenjivati i sami na sebi, jer je inače ne možemo primijeniti niti kod pacijenata. To podrazumijeva stalni rad na sebi. Ni mi nismo idealni. Svi imamo svoje slabosti i činimo pogreške. Ono što drugima savjetujete, to i sâmi morate u sebi prihvatiti. Jer upravo se u tome vidi koliko smo vjerodostojni. Upravo je to bilo ono što smo svi osjećali kod dr. Frankla – on je to živio. Primjerice, on nije patio od PTSP-a nakon rata, bez obzira na to što je sve preživio. Kako li je u tome uspio? Prvenstveno uz pomoć zahvalnosti za život. Ima jedan dirljiv, potresan dio iz njegove knjige *Čovjekovo traganje za smislom*, kad on nakon oslobođenja izlazi iz logora i hodajući poljem, klekne i zahvaljuje za život. On je uvijek govorio: "Ovo je moj drugi život." Frankl je dodatno preradio sve te traume upravo zato jer je napisao brojne knjige.

Udarce sudbine možemo vrlo dobro pretvoriti u umjetničko djelovanje. Umjetnost je posebno područje. Umjetnost može izražavati sve osjećaje – od nebeskih visina do smrti i velikih dubina. U slikarstvu trebamo i sasvim svijetle i sasvim tamne boje. U glazbi trebamo i visoke i niske tonove. U književnosti trebamo i komedije i tragedije. Mnogi veliki umjetnici upravo su nakon određene nesreće imali najveće inspiracije. Primjerice, Dvořák je napisao prekrasne skladbe upravo nakon smrti svoje troje djece. To je napravio i Frankl kad je pisao knjigu – stvorio je određenu distancu prema onome što se dogodilo i mogao je tome pristupiti na drugačiji način. Osim toga, gledao je u budućnost. Osnovao je novu obitelj, gledao je naprijed.

U jednom istraživanju u njemačkom institutu Max Planck ispitivalo se stotine osoba koje su bile žrtve različitih nesreća u životu. Testirali su ih i liječnički i psihološki, a također i na rehabilitaciji. S tim su istraživanjem započeli jer su primijetili da su ljudi kod jednako teških nesreća različito reagirali i trebalo im je različito vrijeme da se oporave. Mislili su da je odlučujuća liječnička pomoć ili medicinska njega. Međutim, ispostavilo se nešto sasvim drugo. Otkrili su da postoje dvije vrste žrtava

nesreća. Jedni su se uvijek vraćali na nesreću, zbog čega su bili ljuti, psovali i stalno se pitali: "Tko je zbog toga kriv? Jesam li ja možda kriv? Kako sam mogao izbjeći tu nesreću?" Usto su govorili: "Moj je život zbog ove nesreće uništen i više ništa neće biti kao što je bilo prije." Druga grupa gledala je prema naprijed; oni jedva da su se opterećivali mislima o nesreći. Razmišljali su o tome kako mogu postići svoje ranije ciljeve, kako svoj život mogu opet dovesti u normalu, odnosno kako se prilagoditi okolnostima da su sada invalidi i što sada mogu najbolje učiniti. Neki su bili vrlo strpljivi i vježbali su kako bi se naučili kretati s protezama, tražeći nove smislene zadatke koje bi sada, u tom novom stanju, mogli obavljati.

Vidite, onoj prvoj grupi trebalo je TROSTRUKO više vremena za oporavak i izlječenje. Ova druga grupa, koja je gledala prema naprijed, oporavila se mnogo brže – ili su ozdravili ili su bili sposobni živjeti s invaliditetom. Dakle, taj unutarnji stav – hoću li ili ne razmišljati o nesreći – s jedne strane, te s druge strane – što mogu učiniti u budućnosti – stvar je duha. Taj stav djeluje do najmanje živčane ili mišićne stanice. Ovo istraživanje nisu proveli logoterapeuti, nego liječnici, stotine njih. To je zaista impresivno.

Još jedno pitanje bilo je: "Kako u terapiji izlazite na kraj s neuspjesima?"

Mogu vam reći samo jedno, a to je da nismo MI oni koji čine ljude zdravima. Prema studijama, pokazalo se da najčešće o samom pacijentu (a ne o terapeutu) i o tome želi li surađivati ovisi hoće li on zaista postati zdrav. Želi li osoba biti zdravom, to nije stvar terapeuta, nego je nešto što je pacijentovo. Terapeut je taj koji daje poticaje. Ako osoba ne želi ozdraviti, to opet ovisi o njoj – mi to ne možemo rješavati čarobnim štapićem. Pritom ovdje ne govorimo o bolestima koje su neizlječive, kao što su, primjerice, psihoze.

Dakle, prema statistici, u prosječnoj psihoterapijskoj praksi, uspjeh je negdje oko 70% ili dvije trećine. To znači da moramo biti pripremljeni i na to da možda nećemo imati nikakvog uspjeha. Mogu vam samo preporučiti da to ne uzimate osobno. Imala sam, primjerice, pacijente koji su i prema meni bili agresivni. Nikad to nisam uzimala osobno, nego kao simptom. U takvim trenucima suosjećala sam s pacijentom i mislila: "O, jadnik! Nije neki problem ako se tako ponaša prema meni, ali ako se tako ponaša u društvu, prema prijateljima, onda on nema nikoga."

Možemo na neki način žaliti ako nemamo uspjeha u radu – i radi sebe i radi pacijenta. No, ostavite odgovornost onome kome pripada – pacijentu. Nemojte preuzimati odgovornost pacijenta na sebe. Isto tako postupala sam i kod prijetnje pacijenta samoubojstvom. Nije lako sjediti pred pacijentom koji kaže: "Ja ću se ubiti!" Uvijek sam prenosila dvostruku poruku. Rekla bih: "Ja bih za Vama plakala jer ste osoba koja vrijedi, ali odgovornost ne leži na meni jer to je Vaša odluka." S time sam uvijek dobro prolazila. Ipak, u našem poslu može se dogoditi da se neka osoba odluči za samoubojstvo. Međutim, i liječnicima umiru pacijenti. Važno je da ste s pacijentom iskreni i vjerodostojni, te da u njemu vidite osobu koja vam je istinski vrijedna. Jer, ako ta osoba zaista ima namjeru ubiti se, barem jednom prije toga osjetit će da je nekome vrijedio – tom terapeutu!

Ima li još kakvih pitanja? Možda da postavite neko pitanje koje je za vas važno?

Pitanje: "Može li se paradoksna intencija primijeniti kod tikova?"

Tikovi su nešto što se događa nesvjesno, odnosno podsvjesno – osoba nije svjesna da ih radi. To nije iracionalni strah i paradoksna intencija nije ta koju bi trebalo primijeniti. Nešto drugo je kod mucanja jer odmah primjećujemo i strah da će mucanje početi. Kod tikova treba smisliti nešto što osoba može primijetiti ili nešto na što ga netko drugi može upozoriti, skrenuti mu pažnju. Na koji tik konkretno mislite?

Studentica: Kod djeteta. Kad sjedi i piše zadaću, počne poskakivati.

Profesorica Lukas: Inače je normalno da djeca skaču. Ali, u ovom slučaju mogli bismo tom djetetu reći: "Daj skoči još malo više, malo jače!" Ili: "Hajdemo se kladiti tko će više skočiti!" Možda bi se više moglo postići derefleksijom ili promjenom smjera. Možda bi to, primjerice, mogao biti neki ton ili nešto što bi potpuno promijenilo pažnju djeteta? Ili neki sport… Što više se bavi sportom, to više kontrole ima nad vlastitim mišićima.

Studentica: On svira i bavi se sportom.

Profesorica Lukas: Dakle, sada je važno da se ne ide u hiperrefleksiju. Vjerujem da je u ovom slučaju bolje taj tik ignorirati nego stalno tu mrlju dirati, zbog čega ona postaje sve veća.

Pitanje: "Kako, kao logoterapeut, razviti profesionalnu distancu prema pacijentu?"

Kao terapeuti, moramo imati fleksibilnost duha. Dok je pacijent ovdje, trebamo usmjeriti svu svoju pozornost na njega, na njega se koncentrirati, a to znači da ne možemo imati neku profesionalnu ili emocionalnu distancu. Kad je pacijent ovdje, moramo ići duhom prema njemu. Frankl za to kaže: biti pri nekome, biti uz nekoga. Što smo bliže toj osobi, to lakše možemo osjetiti što ta osoba zaista treba. Usprkos njezinim poteškoćama, unosimo taj osjećaj vrijednosti. Možemo biti i čvrsti i jasni, ali bez obzira na to procjenjivati vrijednosti. Međutim, kad pacijent ode, mi se povlačimo, prepuštamo osobi da ide sâma i vodi vlastiti život. Puštamo je da ode, a sve dobre želje šaljemo za njom. Nemojte probleme pacijenata nositi sa sobom kući, pogotovo ne prije spavanja. Kad vam pacijent opet dođe, opet mu priđite.

Smatram da je to važno u svim dijelovima života – kad nešto radite da ste koncentrirani na to. Kad idete na posao koncentrirajte se na ono što tamo radite, kad ste kod kuće koncentrirajte se na djecu i budite potpuno u onome što radite. A ne da, kad smo na poslu, mislimo o tome što djeca rade. Ili da, kad smo s djecom, mislimo: "Moram završiti još ovo ili ono na poslu." To je fleksibilnost duha.

Cvijeta Pahljina: Draga profesorice Lukas, željela bih Vam zahvaliti na trosatnom odgovaranju na naša pitanja. Mnogo Vam hvala!

Profesorica Lukas: Vrlo sam ponosna da u Sloveniji i Hrvatskoj imamo tako veliku grupu. Zahvaljujem Vam i želim prekrasno poslijepodne i sretan put kući!

Nakon razgovora, profesorica Lukas poklonila je više primjeraka svojih dviju knjiga na njemačkom jeziku. Naravno, onima koji govore njemački. Svakome je u knjigu napisala posvetu i sa svakim se od nas rado fotografirala.

Završne pohvale i zahvale pripadaju Vedrani Nucak, kolegici iz hrvatske grupe B, za brz i jasan simultani prijevod s njemačkog na hrvatski i nazad, te Sergiju Dražiću, kolegi iz hrvatske grupe D, za višednevni i višenoćni mukotrpni posao transkripcije.